DODATEK TECHNICZNY

DO

PRZEWODNIKA GIMNASTYCZNEGO „SOKÓŁ"

ROK XIV | WARSZAWA, KWIECIEŃ 1938 R. | Nr. 4

Związkowe Zawody gimnastyczne

ĆWICZENIA OBOWIĄZKOWE DRUHEN.

Stopień niższy.

Równoważnia.

Wysokość kładki 125 cm.

Z postawy pobok, dochwyt na kładkę:

Wyskok do podporu przodem, wznieś prawą nogę w bok i oprzej stopę na kładce . . . . 0,5 p.

ćwierćobrotu w lewo i klęk prawą (podpór klęczny jednonóż) wznieś lewą nogę w tył . . . . 1,3 „

odbciem rąk wyprost tułowia, ramiona w bok, wykrok lewą do klęku . . . . 1,5 „

ramiona w dół i w przód, ramiona w tył, ramiona w górę, powstań do uniku prawą, ramiona w dół i w bok . . . . 1,7 „

powstań, wznieś prawą nogę w tył, wykrok prawą na palce, półobrotu w lewo na palcach, ramiona w dół . . . . 1,2 „

wznieś lewą nogę w tył, ramiona w bok, unik lewą, klęk na lewym kolanie, ramiona w dół i w przód, ramiona w tył, ramiona w górę . 1,7 „

skłonem podpór kleęczny na lewej, wznieś prawą nogę w tył . 1,3 „

zamach prawą w dół i wymachem w tył, zeskok zawrotny w prawo 0,8 „

Razem 10,—p.

Objaśnienie.

Po wyskoku do podporu, zaznaczyć podpór, następnie wznieść prawą nogę i oprzeć ją palcami nogi o kładkę. Zwrot wykonuje się na lewej ręce i prawej nodze, prawe ramię przenosi się w przód i opiera się przed lewą ręką, a jednocześnie klęka się na prawym kolanie, a lewą nogę wznosi się w tył. Odbiciem rąk następuje wyprost tułowia, lewą nogę przenosi się łukiem dolnym w przód i wykonuje się wykrok do klęczki jednonóż, ramiona w bok, grzbiet.

Wymach, ramion łukiem dolnym w przód, w tył i w górę, a nie zatrzymując ramion przenosi się je łukiem dolnym w bok z równoczesnym powstaniem do uniku prawą, unik wytrzymaj.

Powstań z uniku i wznieś prawą nogę w tył, a następnie wykrok prawą na palce i półobrotu w lewo, przyczem opuszcza się ramiona w dół. Po skończonym obrocie, wznieś lewą nogę w tył, a ramiona w bok i natychmiast opad do uniku lewą, unik wytrzymaj. Z uniku dalszy opad do klęku na lewym kolanie, ramiona łukiem dolnym w przód, następnie zamach w tył i w górę i tak samo jak poprzednio nie wytrzymując ramion, skłon w przód do podporu klęcznego, a prawa noga przechodzi łukiem dolnym w tył.

Po zaznaczeniu podporu, zamach prawą nogą w dół i silnym wymachem w tył złączenie lewej nogi i zeskok zawrotny w prawo.

Wskazówki dla sędzin.

Za skulony podpór przodem lub z opuszczoną głową, obniży się ocenę o 0,2 p. Za ugiętą nogę w kolanie o 0,1 p.

Za podpór klęczny ze zwieszoną głową, ugiętą nogę, obniża się ocenę o 0,3 p., a za opuszczoną nogę i skulony tułów — aż do 0,8 p.

Odbiciem rąk przechodzi się do klęku jednonóż, przyczem lewą nogę przenosi się łukiem dolnym wyprostowaną, a dopiero przy wznoszeniu w przód ugina się ją w kolanie.

Za klęk skulony, obniży się ocenę do 0,3 p. za złe ułożenie ramion lub nóg — również — o 0,3 p., a za przeniesienie skurczonej nogi w przód, obniży się ocenę do 0,5 p.

Za wymachy o ramionach ugiętych lub nie wzniesionych do poziomu, albo za wysoko lub niedociągnięte w górę, obniży się ocenę do 0,3 p., a za skulony unik — aż do 0,8 p.

Po powstaniu z uniku, tułów musi być, zupełnie wyprostowany, noga jak najwyżej wzniesiona w tył, ramiona poziomo w bok.

Za pochylenie tułowia w przód, skurczenie nogi lub opuszczenie ramion, obniży się ocenę do 0,4 p., za obrót o skulonym tułowiu — do 0,5 p.

Za wadliwe wzniesienie nogi w tył, ramion w bok lub opuszczenie głowy, obniżenie oceny do 0,5 p., tak samo za wadliwy opad do uniku, a za skulenie tułowia przy uniku, aż do 0.8 p.

Za nieprawidłowy klęk obniżenie oceny o 0,2 p., a za wadliwe wymachy ramion ocena jak wyżej.

Za skulony podpór klęczny, obniży się ocenę do 0,3 p., za ugięcie lub nie wzniesienie nogi w tył o 0,2 p., tak samo za spuszczenie głowy.

Za zawrotkę o skurczonych nogach obniży się ocenę o 0,2 p., a za upadek również o 0,2 p.

Poręcze.

Z postawy pobok, przodem do wyższej żerdzi.

Wyskok do zwieszenia i zamach w przód, zamach w tył . .	0,5 p.
w przednim zamachu przemach kuczny na niższą żerdź do zwieszenia leżąc na niższej żerdzi	1,— „
odbiciem, wzniesienie nóg do zwieszenia przewrotnego i przewlek prawą do zwieszenia leżąc na prawym podudziu	2,5 „
przewlek lewą do zwieszenia na podudach	3,— „
zwis przerzutny tyłem	2,— „
zeskok przerzutny w tył do półprzysiadu ramiona w bok, postawa, ramiona w dół	1,— „
Razem	10,—p.

Objaśnienie.

Należy się ustawić od poręczy w takiej odległości, by po wyskoku do zwieszenia uzyskać zamach w przód aż do oparcia się o przednią żerdź. Po zamachu w tył, gdy przechodzi się w zamach przedni, unosi się kolana i wykonuje przemach kuczny nad przednią żerdzią do zwieszenia, leżąc na udach, ramiona i tułów wyprostowany.

Odbiciem obunóż od żerdzi przedniej, wznosi się nogi do zwieszenia przewrotnego, prawą wykonuje się przewlek, a opuści lewą do zwieszenia leżąc na prawym podudziu. Skurczem lewej nogi, przewlek do zwieszenia leżąc i puszczeniem oburącz, zwis na podudach, ramiona opuści się i wzniesienie ponad głowę lekkim zamachem w tył. Powrotny zamach wyzyska się na dochwyt za żerdzie, poczem wykonuje się wyprost do zwieszenia przerzutnego tyłem.

Po chwilowym wytrzymaniu, zeskok w tył do półprzysiadu ramiona w bok i postawa.

Wskazówki dla sędzin.

Za ugięcie lub rozrzucenie nóg przy zamachu w przód lub w tył, obniży się ocenę o 0,2 p.

Za przemach kuczny naprzemiannóż wykonany, obniżenie oceny o 0,3 p., za oparcie stóp na żerdzi — o 0,5 p., a za zwieszenie o skulonym tułowiu również o 0,5 p.

Za oparcie nóg na wyższej żerdzi przy przewleku prawą, obniży się ocenę o 0,3 p., za zwis skulony o 0,7 p., a za ugięcie nóg o 0,2 p.

Przy zwieszeniu na podudach, tułów musi być wyprostowany, ramiona skierowane w górę, głowa lekko odchylona w tył.

Za opuszczenie ramion naprzemian, obniżenie oceny o 0,5 p., za skulony tułów — o 1,— p., a za ugięte ramiona o 0,3 p.

Za dochwyt naprzemianrącz, obniżenie oceny o 0,5 p., za skulony tułów przy zwieszeniu przerzutnym — o 0,6 p., za ugięcie lub rozrzucenie nóg — o 0,3 p.

Zeskok w tył powinien być wykonany przerzutem, a skulenie się tułowia następuje dopiero, przy doskoku na ziemię

Za skulenie tułowia przy zeskoku obniżenie oceny o 0,5 p., za upadek po zeskoku o 0,2 p.

Kółka.

Na wysokości dosiężnej, huśtaniem:

Rozbiegiem w przód, zamach w przód, zamach w tył, odbiciem naprzemiannóż	1,—p.
zamach w przód, odbic. naprzemiannóż i zwieszenie przewrotne .	2,5 „
zamach w tył, zwis przewrotny wytrzymaj	1,—„
zamach w przód i podmykiem zamach	2,—„
zamach w tył, odbiciem naprzemiannóż, zamach w przód odbiciem naprzemiannóż i półobrotu w lewo	1,5 „
zamach w przód, odbiciem naprzemiannóż, półobrotu w prawo i zeskok w tył do półprzysiadu, ramiona w bok, postawa, ramiona w dół .	2,—„
Razem	10,—p.

Objaśnienie.

Kółka powinny być na takiej wysokości, by ćwicząca mogła swobodnie je ująć i wykonać dwa małe kroki, a przy trzecim przejść w zwis.

Wszystkie zamachy w huśtaniu w przód i w tył, wykonuje się dwoma odbiciami naprzemiannóż, lewą — prawą, lub odwrotnie.

Zwis przewrotny wykonuje się o ramionach prostych, a położenie nóg jest ułożone skośnie w górę ku tyłowi. Wzniesienie nóg do zwieszenia przewrotnego powinno nastąpić w chwili dojścia zamachu do martwego punktu, a wyrzucenie nóg podmykiem również w chwili dochodzenia do punktu martwego, by powrotny zamach zapoczątkować już opuszczaniem nóg w dół.

Półobrotu w przednim zamachu, wykonuje się jeszcze przed dojściem do martwego punktu, który osięga się już po obrocie. Tak samo wykonuje się obrót w przeciwną stronę, przyczem po osiągnięciu martwego punktu następuje lekkie skulenie tułowia i zeskok.

Wskazówki dla sędzin.

Lekkie ugięcie nóg może nastąpić tylko w momencie odbicia się przy zamachu.

Za ugięcie lub rozrzucenie nóg w przednim lub tylnym zamachu, obniży się ocenę do 0,4 p., a za skulenie ((lekkie załamanie w pasie), tułowia, również do 0,4 p.

Za zwis przewrotny o nogach skurczonych, obniży się ocenę o 0,5 p., a za wcześniejsze opuszczenie nóg i nie wykonanie wysokiego zamachu podmykiem — o 1,5 p., za zerwanie zamachu podmykiem, — do 0,5 p.

Za niedokładny obrót, obniżenie oceny o 0,5 p., a rozrzucenie nóg, względnie ugięcie nóg do 0,4 p.

Zeskok, przesadnie skulony, oceni się do 0,7 niżej, a za upadek po zeskoku o 0,3 p.

Przeskok przez konia.

Koń wszerz na wysokość 120 cm. mostek 10 cm.

Z rozbiegu wyskok kuczny i odbiciem skok, w głąb, z wymachem ramion w górę nazewnątrz.

Rozbieg	0,5 p.	
Odbicie i wyskok kuczny . . .	4,—„	
Odbicie i skok w głąb . . .	4,5 „	
Postawa	1,—„	
	Razem	10,—p.

Objaśnienie.

Rozbieg, wyskok na przyrząd i zeskok w głąb, nie powinny mieć przerw. Rozbieg nie powinien być gwałtowny, tylko płynny, a odbicie i oparcie się rękami na konia powinno robić wrażenie, że zawodniczka chce wykonać przeskok kuczny. Natomiast należy wykonać energiczne skulenie tułowia, wyskok na konia do chwilowego podporu podpartego i natychmiastowe odbicie się, jak od sprężyny skośnie w górę z wymachem ramion w górę zewnątrz.

W locie tułów lekko wygięty w łuk, głowa utrzymana prosto, ramiona i nogi proste.

Zeskok do półprzysiadu, ramiona w dół i w bok lub w tył zewnątrz, szybkie powstanie do postawy, ramiona w dół.

Wskazówki dla sędzin.

Za przerywany bieg, za zbaczanie z linii lub za podskoki, obniży się ocenę o 0,2 p.

Za ciężki wyskok kuczny do przysiadu obniżenie oceny o 1,— p., a za przetrzymanie przysiadu, również o 1,— p.

Za niedostateczne odbicie się w górę, obniżenie oceny o 0,5 p., a za zeskok skośny w dół — o 1,— p. Za skulenie tułowia w locie, obniżenie oceny o 1,5 p., a za ugięcie lub rozrzucenie nóg do 1,— p.

Za opuszczenie głowy, obniżenie oceny do 0,5 p., za ugiecie lub niedociągnięcie ramion w górę, również o 0,5 p.

Za skuloną postawę, po zeskoku obniżenie oceny o 0,3 p., tak samo za upadek przy zeskoku.

Stopień średni.

Równoważnia.

Wysokość kładki 125 cm.

Z postawy pobok dochwyt na kładkę:

Wyskok do podporu przodem, wznieś prawą nogę w bok i oprzej na kładce, lewą klęk na kładce, wyprost, ramiona w bok	0,5 p.
zwrot dłoni w górę i powoli ramiona w górę, skłon w lewo w bok do podporu bokiem jednorącz, prawe ramię wytrzymaj	1,—„
ćwierćobrotu w lewo do podporu leżąc przodem, wykrok lewą i powstań do wagi na lewej nodze, ramiona w bok	2,—„
wyprost, wykrok prawą na palce, ramiona w dół i w przód, ramiona w tył, ramiona w górę i skłon w tył lewa noga lekko ugięta . . .	0.7 „
skłon w dół, ramiona łukiem przednim w tył, wyprost, przenieś ciężar ciała na prawą nogę, lewa w zakroku na palcach, ramiona w dół i w bok	1,3 „

półobrotu w lewo na palcach prawej nogi do wagi na prawej nodze, ramiona w bok wytrzymaj . . . . 1,5 „
wyprost, wykrok lewą na palce, ramiona w dół i w przód, ramiona w tył, ramiona w górę i skłon w tył, prawa noga ugięta . . . 0,7 „
skłon w dół, ramiona łukiem przednim w tył, wyprost, przenieś ciężar ciała na lewą nogę, prawa w zakroku na palcach, ramiona w dół i w bok . . . . 1,3 „
ćwierć obrotu w prawo na palcach lewej, przystaw prawą nogę, ramiona wytrzymaj . . . . 0,3 „
ramiona w przód, zamach ramion w tył półprzysiad, odbiciem i wymachem ramion w górę nazewnątrz zeskok w głąb łukiem . 0,7 „

Razem 10,—p.

Objaśnienie.

Po zaznaczeniu podporu, wznosi się prawą nogę w bok i opiera na kładce, lewą wykonuje się klęk, następnie wyprost tułowia, ramiona w bok. Nie zatrzymując się długo wykonuje się zwrot dłoni w górę i płynne wzniesienie ramion w górę.

Skłon w lewo w bok do podporu należy wykonać wolnym ruchem, opadem tułowia i zwrot w lewo do podporu leżąc przodem jednonóż, a jednocześnie wykrok lewą, przy czym nastąpi lekkie skulenie tułowia, poczym powstanie do wagi na lewej nodze, lekko ugiętej, ramiona w bok.

Wyprost i wykrok prawą na palce należy połączyć z ruchem ramion w dół, i w przód, ramiona zamachem w tył, a następnie łukiem przednim w górę, z lekkim skłonem w tył, przy czym ugnie się nieco lewą nogę.

Po chwilowym zaznaczeniu skłonu w tył, przechodzi się w skłon w przód i w dół z pochyleniem głowy, ramiona w tył, lewa noga ugięta, po czym wyprost i przeniesienie ciężaru ciała na prawą nogę, lewa w zakroku na palcach, ramiona w dół i w bok.

Początkowo półobrotu wykonuje się na palcach obu nóg, następnie kończy się obrót tylko na prawej nodze, a lewą przenosi się w tył i opada się do wagi na prawej nodze, Za skulony skłon w tył, obniżenie oceny o 0,3 p., a za wadliwe wymachy ramion, — 0,2 p.

Skłon w dół musi być złożeniem tułowia niemal na prawej nodze, ramiona w tył. Jeśli zawodn. nie wykona głębokiego skłonu, straci w ocenie 0,5 p., a gdy jeszcze nie dosięgnie ramion w tył, dalsze obniżenie o 0,2 p.

Za obrót o pochylonej postawie obniżenie oceny o 0,3 p., a za dalsze błędy, obniżenie oceny, jak wyżej.

Wyprost, skłon w tył i w przód, wykonuje się zupełnie tak samo, jak jest opisane wyżej.

Zamiast półobrotu, jak wyżej, wykonuje się tylko ćwierćobrotu w prawo i przysuwa prawą nogę do postawy na palcach, ramiona w bok. Ramiona przenosi się powoli w przód i kiedy osiągnęły właściwy kierunek, zwraca się dłonie do środka, następnie energiczny zamach w tył i w górę, z równoczesnym wyskokiem w górę. Tułów w locie należy wygiąć w łuk, ramiona silnie odrzucić w tył i nazewnątrz, głowę utrzymać prosto. Cały tułów powinien na moment zawisnąć w powietrzu.

Zeskok należy wykonać do półprzysiadu, ramiona w bok i szybki powrót do postawy.

Wskazówki dla sędzin.

Za skulony podpór obniży się ocenę o 0,1 p., również o tyle za ugięcie nóg lub nierówne uniesienie ramion w bok, Za skulony klęk, obniży się ocenę o 0,3 p.

Za wadliwe przeniesienie ramion w górę, obniży się ocenę o 0.3 p., a za wadliwy podpór bokiem — o 0,4 p.

Za skuloną wagę obniżenie oceny do 0,8 p., za ugiętą nogę lub wadliwe ułożenie ramion o 0,4 p.

Za skulony skłon w tył obniżenie oceny o 0,3 p., a za wadliwe wymachy ramion — o 0,2 p.

Skłon w tył musi być złożeniem tułowia na nodze wykrocznej, ramiona w tył. Jeśli zawodn. nie wykona głębokiego skłonu, straci w ocenie 0,5 p., a gdy jeszcze nie dociągnie ramion w tył — dalsze obniżenie o 0,2 p.

Za obrót o pochylonej postawie obniżenie oceny o 0,3 p., a za dalsze błędy obniżenie oceny, jak wyżej.

Za skulony zeskok obniżenie oceny do 0,3 p., za ugięcie lub rozrzucenie nóg o 0,2 p., a za upadek po zeskoku o 0,1 p.

Poręcze.

Z postawy pobok, przodem do niższej żerdzi, nachwytem:

Wymyk przodem	1,5 p.
przemach okroczny prawą w przód i przechwyt prawą w podchwyt, lewą na wyższą żerdź	0,5 „
przemach okroczny lewą do środka z ćwierćobrotem w prawo i przemach odwrotny w prawo do leżenia przodem na niższej żerdzi, przechwyt prawą na wyższą żerdź	1,5 „
koło odwrotne w prawo do zwieszenia leżąc na niższej żerdzi . .	2,— „
wymyk przodem na wyższą żerdź	2,5 „
skłonem w przód, przechwyt lewą na niższą żerdź, prawą w podchwyt i zeskok zawrotny w lewo do półprzysiadu, ramiona w bok, postawa, ramiona w dół	2,— „
Razem	10,—p.

Objaśnienie.

Wymyk wykonuje się odbiciem obunóż, następnie przemach okroczny prawą w przód z równoczesnym przechwytem prawą w podchwyt, poczem przechwyt lewą podchwytem na wyższą żerdź. Po przemachu okrocznym, lewą wyzyskuje się zamach i wykonuje się przemach odwrotny w prawo ze zwrotem w prawo do zwieszenia leżąc na udach na niższej żerdzi.

Koło odwrotne wykonuje się w następujący sposób: Przemach odwrotny w prawo z wyrzutem nóg w prawo w bok, i opuszczenie nóg w dół do zwisu o ramionach prostych. Otrzymany zamach przenosi tułów w lewo, a przez ugięcie ramion ułatwimy sobie wykonanie przemachu odwrotnego w prawo, do zwieszenia leżąc o ramionach lekko ugiętych.

Opuszczeniem nóg, a następnie wyrzutem ich w górę i odbiciem się od niższej żerdzi udami, wykonuje się wymyk przodem na wyższej żerdzi.

Skłonem w przód, następuje dochwyt lewą na niższą żerdź, równocześnie przechwyt w podchwyt prawą i silnym wyrzutem nóg w górę i oparciem się na lewym ramieniu zeskok zawrotny w lewo. Przy zeskoku przechwyt prawą na niższą żerdź, lewe ramię w bok.

Wskazówki dla sędzin.

Za wymyk wykonany odbiciem naprzemiannóż lub o ugiętych nogach, obniży się ocenę o 0,3 p., za skulony podpór — również o 0,3 p.

Siad po przemachu okrocznym, obniży ocenę o 0,2 p., a ugięcie nóg o 0,1 p.

Za przemach odwrotny o skurczonych nogach, obniży się ocenę o 0,5 p., za leżenie skulone, nogi rozrzucone — do 0,3 p.

Za koło odwrotne o ugiętych nogach lub o tułowiu skulonym, obniżenie oceny do 0,7 p., za rozrzucenie nóg — o 0,2 p., a za wadliwe leżenie — jak wyżej.

Wymyk o ugiętych nogach strata o 0,5 p., podpór skulony — o 0,8 p., a położenie się na żerdzi, aż 1,— p. (tzn., że zawodniczka nie zaznaczy wzorowo podporu).

Za zawrotkę o nogach ugiętych obniżenie oceny do 0,7 p., a za rozrzucenie nóg — o 0,3 p., za skulony zeskok, strata do 0,5 p.

O ile zawodniczka zaznaczy stanie na lewym ramieniu, nie liczy się za błąd.

Upadek po zeskoku, obniżenie oceny do 0,2 p.

Kółka.

Na wysokości dosiężnej, huśtaniem.

Rozbiegiem w przód, zamach w przód, zamach w tył, odbiciem naprzemiannóż	0,5 p.
zamach w przód odbiciem naprzemiannóż i półobrótu w lewo . .	1,— „
zamach w przód odbiciem półobrotu w prawo i zwis o ramionach ugiętych	2,— „
zamach w przód, zwis o ramionach ugiętych, wytrzymaj . . .	1,— „
w przednim zamachu wyprost ramion i zamach w tył odbiciem naprzemiannóż	0,5 „
zamach w przód odbiciem i zwieszenie przewrotne	2,— „
zamach w tył, zwis przewrotny, wytrzymaj	1,— „
zamach w przód i zeskok podmykiem do półprzysiadu, ramiona w bok, postawa, ramiona w dół	2,— „
Razem	10,—p.

Objaśnienie.

Przy wszystkich przejściach w huśtaniu w przód i w tył, należy się odbić palcami nóg naprzemiannóż, tzn., że nogi na moment rozłączą się i znów po odbiciu złączą się ponownie.

Ugięcie ramion wykonuje się po obrocie jeszcze przed osiągnięciem martwego punktu, natomiast wyprost ramion następuje po osiągnięciu martwego punktu.

Przejście do zwieszenia przewrotnego następuje natychmiast po odbiciu się nogami silnym zamachem nóg w przód, przy czym pomagamy sobie lekkim ugięciem ramion.

Zeskok podmykiem wykonuje się z chwilą osiągnięcia martwego punktu, dla tego nie należy się spieszyć z opuszczaniem nóg, gdyż wówczas uzyska się zwykły zeskok w przednim zamachu.

Wskazówki dla sędzin.

Za ugięcie nóg lub rozrzucenie nóg w tylnym lub przednim zamachu, obniża się ocenę w każdym wypadku o 0,2 p.

Za niedokładny obrót obniżenie oceny o 0,3 p., a za zamach bokiem — o 0,5 p.,

Za niedokładne ugięcie ramion (zupełny skurcz i przyciągnięcie się barkami do kółek), obniżenie oceny o 0,5 p., a za wcześniejszy wyprost ramion — o 1,— p. Niewykonanie ugięcia ramion lub tylko zaznaczenie, strata oceny za dany pierwiastek.

Zwis przewrotny o nogach ugiętych, strata w ocenie do 0,5 p., a przy zeskoku podmykiem za wcześniejsze opuszczenie nóg i nie wykonanie zeskoku podmykiem, strata oceny za dany pierwiastek za upadek — o 0,1 p.

Przeskok przez konia.

Koń wszerz na wysokość 120 cm. mostek 10 cm.

Z rozbiegu przeskok odwrotny do półprzysiadu, ramiona w bok, postawa ramiona w dół.

Zawodniczka wykonuje dwa skoki: jeden w lewo, drugi w prawo.
Wynik z oceny obu skoków, dzieli się przez dwa.

Rozbieg	1,— „p.
odbicie i lot	7,5 „
doskok i postawa	1,5 „
Razem	10,— p.

Objaśnienie.

Rozbieg i odbicie wykonuje się tak samo, jak do przeskoku rozkrocznego, czy kucznego, natomiast, przeniesienie ciała nad przeszkodą, tj. lot, wykonuje się w następujący sposób:

Przy przeskoku w lewo, początkowy ruch nóg jest w prawo z równoczesnym zwrotem tułowia w prawo. Nogi unosi się do poziomu, a ciężar ciała przenosi się na lewe ramię, prawe ramię unosi się do poziomu, a ciężar ciała przenosi się na lewe ramię, prawe ramię unosi się i przenosi w prawo.

Gdy tylko przesunie się cały tułów w lewo, następuje oparcie się prawą ręką, a lewe ramię unosi się w bok.

Przechwyt prawego ramienia musi być wykonany błyskawicznie, by ciężar ciała nie osiadł na koniu.

Zeskok nastąpi natychmiast po przeniesieniu ciała ponad przeszkodą, prawym bokiem do konia.

Wskazówki dla sędzin.

Za rozbieg przerywany lub z podskokami obniża się ocenę o 0,2 p.

Za ugięcie lub rozrzucenie nóg przy odwrotce obniżenie — o 0,3 p., za niedokładny zwrot, o 0,5 p., i tak samo za niewzniesienie nóg przynajmniej do poziomu. Wzniesienie nóg powyżej poziomu nie liczy się za błąd.

Za siad na koniu strata w ocenie za cały pierwiastek, tak samo za wyskok na konia, natomiast przesunięcie się po koniu strata w ocenie o 0,3 p.

Oparcie się o konia bokiem przy zeskoku, obniżenie oceny o 2,— p., za upadek po przeskoku o 0,5 p.

Za zwrot, za wykonany po przeniesieniu tułowia ponad koniem, strata w ocenie o 5,— p.

Stopień wyższy.

Równoważnia.

Wysokość kładki 125 cm.

Z postawy pobok, dochwyt na kładkę:

Z naskoku przemach okroczny prawą z ćwierćobrotem w lewo do siadu okrakiem, nogi w przód — przemach zawrotny prawą z ćwierćobrotem w prawo i przemach okroczny lewą z ćwierćobrotem w prawo do siadu okrakiem, nogi w przów .	1,— p.
zamachem w tył wyskok prawą do podporu leżąc prawą — klęk prawą do podporu klęcznego jednonóż, wznieś lewą nogę w tył, prawe ramię w górę grzbiet	1,— „
wyprost i wykrok lewą do klęku prawą, lewe ramię w górę dłoń, prawe w przód, grzbiet i skłon w tył (przy skłonie w tył, pr. ram. poziomo do kładki)	1,3 „
wyprostem w przód powstań, do wagi na lewej nodze, ramiona w dół i powoli bokiem w górę, grzbiet	0,7 „
ćwierćobrotu w lewo na palcach lewej nogi w wadze, ramiona w bok, łukiem poziomym	1,5 „
wyprost, przystaw prawą nogę i ćwierćobrotu w lewo na palcach, ramiona w dół	0,5 „
wykrokiem suwistym prawą, klęk na lewym kolanie, prawe ramię w górę, dłoń, lewe w przód, grzbiet, skłon w tył . . .	1,3 „
wyprostem w przód powstań do wagi na prawej nodze, ramiona w dół i powoli bokiem w górę, grzbiet	0,7 „
ćwierćobrotu w prawo na palcach prawej nogi w wadze, ramiona w bok, łukiem poziomym	1,5 „
wyprost, przystaw lewą nogę i ćwierćobrotu w prawo na palcach, wykrok wysunięciem lewej nogi skłonem chwyt za kładkę oburącz i zeskok, zawrotny w prawo	0,5 „
Razem	10,—p.

Objaśnienie.

Wyzyskując naskok do podporu, wykonuje się przemach okroczny prawą ze zwrotem i puszcza się swobodnie nogi w przód, siadając okrakiem na kładce. Powrotny zamach nóg, przemach zawrotny prawą ze zwrotem w lewo i ponowny przemach okroczny w przód lewą nogą ze zwrotem i tak samo, jak poprzednio, puszcza się nogi w przód i siada okrakiem.

Wyskok zawrotny prawą wykona się o tułowiu wyprostowanym do podporu, leżąc przodem jednonóż, następnie przechodzi się w podpór klęczny na prawym kolanie, unosząc lewą nogę w tył, a prawe ramię w górę, grzbiet ręki w górę.

Odbiciem lewej ręki następuje wyprost tułowia i wykrok lewą do klęku. Nogę lewą przenosi się łukiem w dół obok kładki, Lewe ramię w górę, dłoń, prawe — w przód, grzbiet, następnie skłon w tył.

Wyprost tułowia i powstanie do uniku prawą, ramiona w dół, poczem przejście do wagi, a po osiągnięciu wagi, przenosi się ruchem płynnym ramiona w górę łukiem bocznym.

Po chwilowym wstrzymaniu, następuje zwrot w lewo, utrzymując wagę ramiona przenosi się powoli w bok i znów po chwilowym wytrzymaniu, wyprost tułowia z dostawieniem prawej nogi, ramiona w dół, nie zatrzymując się następuje zwrot w lewo na palcach obu nóg i wykrok posuwisty po kładce do klęku na lewym kolanie.

Skłon w tył, waga i obroty wykonuje się tak, jak opisane wyżej, tylko na przeciwną stronę.

Zeskok zawrotny należy wykonać wysoki z przeniesieniem tułowia w bok na prawo tj. równolegle do kładki.

Wskazówki dla sędzin.

Za uginanie nóg przy przemachach okrocznych lub za przerywanie ruchu, obniży się ocenę w każdym wypadku o 0,2 p.

Za podpór o załamanym tułowiu jak również za podpór klęczny o skulonym tułowiu, obniży się ocenę do 0,3 p.

Wadliwy skłon w tył, źle ułożone nogi lub ramiona, powodują obniżenie oceny do 0,5 p. Za skulony unik jak równie za skuloną wagę, obniżenie oceny do 0,5 p., a nieutrzymanie ramion w poziomie, lub przenoszenie ramion ugiętych lub wymachy, obniżenie oceny, w każdym wypadku, do 0,3 p.

Za unik i wagę oraz zwroty, obniżenie oceny, jak wyżej.

Za chwiejną postawę, po dostawieniu nogi lub przy obrocie, straci zawodniczka do 0,2 p. Jeżeli zawodniczka wykona za mały wykrok i nieprawidłowy klęk obniży się jej ocenę do 0,3 p. a za wadliwy skłon — jak wyżej.

Za unik i wagę oraz zwroty, obniżenie oceny, jak wyżej.

Nizko wykonany zamach do zeskoku zawrotnego, obniży ocenę do 0,2 p. za ugięcie nóg lub rozrzucenie nóg, również do 0,2 p., a za skulony zeskok do 0,3 p. Upadek po zeskoku obniżenie oceny o 0,1 p.

Poręcze.

Jedna żerdź podniesiona 150, druga 230 cm.

Z postawy w środku poręczy, przodem do wyższej żerdzi.

Wyskok do zwieszenia i przewlek kuczny lewą (wewnątrz), do zwieszenia leżąc na lewym podudziu i wspieranie na podudziu . . . 1,5 p.

półobrotu w prawo z przechwytem naprzemianrącz i przemach okroczny prawą w tył, do podporu przodem . . . . 1,5 p.

odmach do zwieszenia i przechwytem równorącz na niższą żerdź, wymyk przodem na niższej żerdzi . . . . 4,- p.

przemach odboczny w prawo do siadu o tułowiu wyprostowanym, przechwyt równorącz na wyższą żerdź do zwieszenia leżąc na udach na niższej żerdzi . . . . 1,- p.

wymyk przodem do podporu przodem na wyższej żerdzi, zeskok podmykiem ponad niższą żerdź . . . . 2,- p.

Objaśnienie.

Wykonując wyskok do zwieszenia, należy wyzyskać ten ruch i wznieść tułów do zwieszenia przewrotnego oraz wykonać przewlek lewą do zwieszenia na podudziu wewnątrz ramion. Zamachem prawej nogi w dół, wykonuje się wspieranie na podudziu, szybko prostuje się lewą nogę — poczem — półobrotu w prawo z przechwytem naprzemianrącz.

Podpór okrakiem zaznaczyć, przechwycić prawą ręką do wewnątrz, a prawą nogą wykonać przemach okroczny w tył.

Odmach do zwieszenia nie powinien być za duży, zwis zupełny do wyprostowanych ramion. Kiedy tułów w przednim zamachu zbliży się do niższej żerdzi, należy go skulić, a jednocześnie równorącz przechwycić na niższą żerdź. Zamach uzyskany z odmachu dopomoże do wykonania wymyku na niższej żerdzi. Po wymyku, nogi puści się lekko w przód dla uzyskania zamachu, a następnie wykona się przemach odboczny w prawo do siadu, tułów prosty, nogi skośnie skierowane w dół. Lekkim opadem tułowia w tył i przechwytem równorącz na wyższą żerdź, przechodzi się do zwieszenia leżąc, z którego odbiciem się udami od niższej żerdzi wykonuje się wymyk przodem.

Podpór należy zaznaczyć, poczem spadem w tył wykonuje się zeskok podmykiem ponad niższą żerdź do półprzysiadu, ramiona w bok.

Wskazówki dla sędzin.

Z chwilą, gdy tylko lewą nogą wykona się przewlek, prawa noga powinna być wyprostowana.

Za ugięcie nógi prawej w zwieszeniu na podudziu jak również przy wspieraniu na podudziu, obniży się ocenę w każdym wypadku do 0,3 p., tak samo obniża się — za ugięcie nóg przy obrocie lub przemachu okrocznym.

Za wspieranie się na podudziu o tułowiu skulonym, obniżenie oceny do 0,5 p., jak również za skulony podpór przed i po obrocie.

Za pośredni zamach przy wspieraniu na podudziu, strata oceny za dany pierwiastek.

Za ugięcie nóg przy odmachu i przy wymyku, obniżenie oceny do 0,6 p., za skulony podpór po wymyku — do 0,5 p., a za ugięcie nóg, jak wyżej.

Za przechwyt, naprzemianrącz wykonany, obniżenie oceny o 1,— p., a za opad na żerdź również — o 1 p.

Za ugięcie nóg przy przemachu odbocznym, obniżenie oceny do 0,3 p., za oparcie nóg o żerdź o 0,3 p., a za opad w tył o 0,5 p.

Za przechwyt naprzemianrącz straci zawodniczka 0,2 p., a za skulony zwis również o 0,2 p.

Za wymyk o nogach skurczonych, jak również podmyk o nogach ugiętych, obniżenie oceny, przy każdym pierwiastku o 0,5 p., za skulony podpór również o 0,5 p.

Za wsiad na niższą żerdź, strata oceny, a za upadek po zeskoku, strata do 0,2 p.

Kółka.

Na wysokości dosiężnej, huśtaniem.

Z postawy pod kółkami, dochwyt za kółka.

Rozbiegiem zamach w przód, zamach w tył, odbiciem naprzemiannóż.	0,5	p.
w tylnym zamachu ugięcie ramion, w przednim zamachu zwis . . .	1,5	„
zamach w tył odbiciem naprzemiannóż i w tylnym zamachu zwieszenie przewrotne	2,5	„
zamach wprzód, zwis przewrotny wytrzymaj, w tylnym zamachu zwieszenie przerzutne	2,—	„
w przednim zamachu zeskok o tułowiu wyprostowanym do półprzysiadu, ramiona w bok, ramiona w dół	3,5	„
Razem	10,—	p.

Objaśnienie.

Zamach i odbicie było objaśnione przy ćwiczeniach na kółkach w st. średnim.

W tylnym zamachu należy się podciągnąć do ramion skurczonych, t.zn., że ręce, trzymające kółka, powinny być obok barków, w chwili gdy tułów osiągnie martwy punkt, a wyprost ramion również w chwili osiągnięcia martwego punktu w przednim zamachu.

Zwieszenie, przewrotne wykonuje się w chwili powrotnego zamachu przez podciągnięcie się do zwisu o ramionach ugiętych, następnie wzniesieniem nóg i opadem w tył do ramion wyprostowanych. Kiedy ponownie osiągnie się martwy punkt w tylnym zamachu, następuje końcowy wyprost tułowia do zwieszenia przerzutnego, a kiedy zamach przeniesie tułów w przód w chwili dochodzenie do martwego punktu, opadem w tył, a rzutem głową w kierunku ruchu, wykonuje się zeskok łukiem.



Grupa młodzieży Gniazda Łódź I na zawodach z dhem Nacz. Dzielnicy, Lindnerem, i prezesem Gniazda I, C. Rostkowskim

Wskazówki dla sędzin.

Uginanie nóg w przednim lub tylnym zamachu, względnie rozrzut nóg, powoduje obniżenie oceny do 0,2 p.

Za ugięcie nóg w zwieszeniu o ramionach ugiętych, w zwieszeniu przewrotnym lub przerzutnym, obniżenie oceny, w każdym wypadku do 0,6 p.

Za zwieszenie przerzutne o tułowiu skulonym obniżenie oceny o 1,— p., a za zeskok o tułowiu skulonym — do 1,5 p., upadek po zeskoku strata w ocenie do 0,3 p.

Przeskok przez konia.

Koń wszerz na wysokość 120 cm, mostek 10 cm.
Z rozbiegu odbiciem obunóż, przerzut w przód.

Rozbieg	. . . .	1,— p.
odbicie, naskok do zaznaczonego stania na rękach	. . . .	7,— „
przerzut w przód	. . . .	2,— „
	Razem	10,— p.

Objaśnienie.

Rozbieg musi być bardzo szybki i energiczne odbicie, by uzyskać silny wymach tułowia do stania na rękach. Stania na rękach nie należy wytrzymywać, tylko płynnie przenosić ciężar ciała w przód, głowę skłonić w przód, i silnie odepchnąć się rękami.

Naskok początkowy będzie do podporu o ramionach ugiętych i w miarę jak wznosi się tułów w górę, prostują się ramiona.

Wskazówki dla sędzin.

Za rozbieg niezdecydowany, przerywany lub z podskokami, obniży się ocenę do 0,3 p., to samo za odbicie naprzemiannóż.

Za ugięcie nóg, obniżenie oceny do 0,5 p., a za stale ugięte nogi — o 1,— p.

Za przerzut o ramionach lekko ugiętych, obniżenie oceny do 0,6 p., za silnie ugięte ramiona — do 1,5 p.

Przerzut — skulony powoduje stratę do 2,— p., a zamiast przerzutu — przewrót, strata w ocenie aż do 4,— p.

Upadek w przód strata 0,3 p., za upadek w tył do 1,— p.

Z Naczelnictwa Związku

Na posiedzeniu Zarządu Zw. w dn. 2 kwietnia br. został zatwierdzony wybór Naczelnictwa Zw. w następującym składzie:

Dh Fazanowicz — Naczelnik,
„ Bączyński Paweł — pierwszy zast.,
„ Kapałka Franciszek — drugi zast.,
„ Radzikowski Janusz — sekretarz.
Dhna Gołaszewska Stefania — Naczelniczka Sokolic.
„ Zalewska Kinga — pierwsza zast.,
„ Sobotowska Halina — sekretarka.
Dh Prugar Marcin — inspektor P.W. i S.O.S.,
„ Chełmicki Henryk — gospodarz,
„ Raczko — zast.

Poza tym z urzędu wchodzą naczelnicy i naczelniczki Dzielnic, mianowicie:

Dh Nowak Kacper z Dz. Krakowskiej,
Dhna Raszkówna z Dz. Krakowskiej,
Dh Kapałka Fr. z Dz. Małopolskiej,
Dhna Mikitkówna z Dz. Małopolskiej,
Dh Lindner A., z Dz. Mazowieckiej,
Dh Gołębiewski J. z Dz. Pomorskiej,
Dhna Heldtówna J. z Dz. Pomorskiej,
Dh Boryczka Henryk, z Dz. Śląskiej,
Dhna Koberówna W. z Dz. Śląskiej,
Dh Suligowski Konst. z Dz. Wielkopolskiej,
Dhna Frąckowiakówna z Dz. Wielkopolskiej.

Na pierwszym zebraniu tegorocznym, złożył sprawozdanie dh Bączyński za okres ubiegły, tj. z zawodów o Mistrzostwo Polski i wyjazdu na zawody słowiańskie do Nowego Sadu.

Dh naczelnik Kapałka informuje o pracach przygotowawczych do Dz.

zlotu we Lwowie. Zawody Zw. odbędą się w dn. 3 i 4 czerwca, 5 i 6 uroczystości zlotowe.

Dh naczelnik Fazanowicz omawia udział Sokolstwa w zlocie w Pradze Czeskiej, mianowicie:

W zawodach międzynarodowych, w zawodach słowiańskich oraz w odrębnym występie, proponuje powtórzyć tańce ze zlotu Katowickiego, tylko w zmniejszonych zespołach, a do utworzenia granic Polski powołać wszystkich uczestników wyjazdu do Pragi.

Dh naczelnik Fazanowicz przedłożył nowy projekt zmiany Sokolego toku lekcyjnego, wręczył zebranym maszynopis i wyjaśnił potrzebę zmiany toku, który powinien odpowiadać dzisiejszym wymaganiom obrony kraju. W nowym toku lekcyjnym uwzględnia wyraźniej ćw. porządkowe oraz ćwiczenia stosowane.

Dh Cyrek składa sprawozdanie z odbytych zawodów słowiańskich zimowych w Łomnicy Tatrzańskiej.

Polecenia Naczelnika Związku

Do Naczelników.

W związku z projektowanym obozem dla zawodników i zawodniczek międzynarodowych, proszę przeprowadzić wywiad wśród zawodników, których przewiduje się na kandydatów do obozu i nadesłać dotyczące dane w przeciągu 14 dni.

1. Czy dany osobnik może uzyskać urlop na okres od 29-go maja do 5 lipca b. r. i na jakich warunkach ?

2. Czy to będzie urlop płatny, czy bezpłatny, względnie płatny częściowo?

3. Czy Dzielnica będzie miała środki na pokrycie kosztów urlopów zawodników lub zawodniczek?

Dla wyjaśnienia podaję, że Przew. Zw. pokryje tylko koszta przejazdów i utrzymania w obozie i na zawodach.

Proszę nadesłać wykaz zawodników i zawodniczek przygotowujących się obecnie do zawodów. Obok nazwisk proszę podać, w jakich zawodach (stop. wyższy) brał udział i z jakim wynikiem.

W wykazie zaznaczyć, w jakim stopniu są zawodnicy względnie zawodniczki, w swych przygotowaniach zaawansowani, czy mają odrębne dni ćwiczebne, w jakich ośrodkach i kto temi ćwiczeniami kieruje?

Do Naczelnictw Dzielnic.

Niniejszym proszę o nadesłanie ustalonych dat, dotyczących:

1. Zjazdu Naczelnictwa Dzielnicy i program zjazdu.
2, Zawodów Dzielnicowych.
3. Zawodów międzydzielnicowych.
4. Kursów.

Z odbytych zjazdów, zawodów itd., należy nadesłać sprawozdanie z podaniem ilości uczestników, wyników itd.

Z zawodów międzydzielnicowych nadsyła sprawozdanie ta Dzielnica, w której odbyły się zawody.

Uroczystości gimnastyczne w r. b.

W bieżącym r. zbiegło się kilka większych uroczystości gimnastycznych w różnych krajach, których wykaz i daty podajemy poniżej:

1. Od 3—6 czerwca we Lwowie — Zlot Dzielnicy Małopolskiej i Związkowe Zawody.
2. Od 16—19 czerwca w Helsinkach — Finlandia — Związkowy Zjazd gimnastyczny i zawody dla uczczenia 40-lecia założenia oddziałów żeńskich.

3. Od 18—20 czerwca w Ostendzie — Belgia — III. Zw. zjazd i zawody żeńskie.
4. Od 30 czerwca do 5 lipca w Pradze — Czechosłowacja Międzynarodowe Zawody Gimnastyczne i X zlot Sokolstwa Czechosłowackiego.
5. Od 16—18 lipca w Luxemburgu 32 Zw. Zjazd i zawody gimnastyczne.
6. Od 21—23 lipca we Wrocławiu na Śląsku — Niemcy — 16 Zjazd Związkowy i zawody.
7. 10 czerwca w Campagne — Francja — 58 Związk. zjazd gimnastyczny i zawody.
8. Od 22—25 lipca w Dijon — Francji — Zjazd żeńskich towarzystw gimnastycznych.

Zawody bokserskie Dzielnicy Pomorskiej

Z polecenia Naczelnictwa Dzielnicy zorganizowało Gniazdo Grudziądz I w dniach 5 i 6 marca 1938 r. dzielnicowe mistrzowska bokserskie przy udziale 45 zawodników z Gniazd: Chełmno, Chojnice, Bydgoszcz, Tczew, Chełmża, Grudziądz.

Kierownik zawodów, druh prof. Br. Odya, w imieniu Naczelnictwa Dzielnicy i Gniazda I przywitał w krótkich słowach zawodników podnosząc, że sokoli nie są jednostronni, ale, przez uprawianie różnych sportów, a w szczególności męskiego i bojowego sportu, jakim jest boks, przygotowują się na dzielnych obrońców Ojczyzny.

Ogółem stoczono 34 walki.

Na wyróżnienie zasługują najładniejsze technicznie walki:

Rinke — Bydgoszcz, c/a Urbański — Chełmża;
Skierka — Tczew, c/a Wierzbanowski— Bydgoszcz;

Najambitniej walczyli: Leczkowski I — Grudziądz — Jóźwiak— Bydgoszcz i Bobin — Chełmno, Baranowski — Grudziądz.

Zespołowe zwycięstwa odniosła Drużyna Gniazda Bydgoszcz I, dysponujące najbardziej wyrównanym i technicznie przygotowanym zespołem.

Ząś mistrzowie i wicemistrzowie otrzymali z rąk druha naczelnika prof. Br. Odyi od Gniazda Grudziądz I dyplomy:

Gniazdo Bydgoszcz zdobyło nagrodę przechodnią Przewodnictwa Dzielnicy Pomorskiej na rok 1938.

PUNKTACJA ZAWODÓW.

I	Bydgoszcz	3 pierwsze m.	i 2 drugie m.
II	Grudziądz	2 „ m.	i 2 „ m.
III	Tczew	1 „ m.	i 2 „ m.
IV	Chełmża	1 „ m.	i 1 „ m.
V	Chojnice	1 „ m.	
VI	Chełmno		1 „ m.

PRZEWODNIK GIMNASTYCZNY

„SOKÓŁ"

O R G A N

ZWIĄZKU TOWARZYSTW GIMNASTYCZNYCH

„S O K Ó Ł"

M I E S I Ę C Z N I K

ROCZNIK LIV
W A R S Z A W A
ROK 1937

Zakł. Graf. „DŻWIGNIA". Warszawa, Widok 24, tel. 665-39